

이렇게 준비하세요!



건강한 여름나기

시원하게 지내기

- 샤워 자주 하기
- 혈령하고 밝은색의 가벼운 옷 입기
- 외출 시 햇볕 차단하기
(양산, 모자 등)



물 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기

* 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취



더운 시간대에는 활동 자제하기

- 더운 시간대에는 야외작업, 운동 등을 자제하고, 시원한 곳에 머물기

* 자신의 건강상태를 살펴며 활동강도 조절하기



매일 기온 확인하기

- 기온, 폭염특보 등 기상상황을 수시로 확인하기

꼭 알주세요!



온열질환은 작은 실천으로 예방할 수 있습니다!

자료원: 질병관리청

국가건강정보포털(health.kdca.go.kr)

이용 어르신들께서는 인플루엔자, 코로나19 등 감염병 예방을 위해 센터 등원 시 반드시 마스크(KF94) 착용을 부탁드립니다.

2026년 7월 가정통신문

♡ 항상 건강하시고 가정에
좋은 일만 가득하시기를 바랍니다 ♡

서울 희망 데이케어센터

☎ 전 화 (02) 835-1110 / 010-3292-1983

☎ 송영차량 스타렉스3133 : 010-9610-2705

스타리아7917 : 010-9613-2705

♥ 센터장 인사

안녕하세요? 무더위와 폭염이 계속되고 있습니다. 우리 어르신들께서는 특히 건강에 더욱 유의하셔야 하는 시기입니다. 저희 센터에서도 어르신들의 여름철 건강에 한층 더 세심한 노력을 기울이고 있습니다.

어르신들께서는 이제 예전과는 달리 체온조절 능력이 저하되어 있고 만성 질환을 앓고 계신 분도 있어 여름철 온열질환에 약하신 경우가 많습니다. 오늘은 어르신들께서 건강한 여름나기를 위해서 꼭 필요한 건강수칙 다섯가지를 소개해 올리도록 하겠습니다.

첫번째는 갈증이 나지 않아도 물은 자주 드셔야 합니다. 어르신들은 목마름을 느끼는 감각이 둔해져서 몸에 수분이 부족해도 갈증을 잘 느끼지 못할 수도 있습니다. 식사 전후는 물론 시간대를 정해놓고 하루에 8잔 이상을 규칙적으로 나누어서 드셔야 합니다. 그러나 신장질환이 있으신 분은 의사와 상의하신 후에 드셔야 하겠습니다.

두번째는 가장 더운 시간대인 낮 11시에서 3시까지는 외출을 자제하셔야 합니다. 햇볕이 가장 강하게 내리쬐는 낮 시간에는 야외활동이나 외출은 삼가하셔야 합니다. 꼭 외출해야 한다면 챙이 넓은 모자와 가볍고 밝은 색상의 헐렁한 옷을 착용하시고 양산을 활용해 햇볕을 차단합니다. 세번째로는 실내온도는 적정하게 하고, 무더위 쉼터를 적극 활용합니다. 에어컨이나 선풍기를 활용해서 실내적정 온도인 26℃~28℃ 정도를 유지합니다. 네번째로는 소화가 잘 되는 균형잡힌 식사를 합니다. 더위로 식사를 못하면 면역력이 저하됩니다.

끝으로, 온열질환 초기 증상과 대처법을 알아둡니다. 초기증상은 심한 두통, 어지러움증과 메스꺼움, 과도한 피로감과 근육경련이 일어날 수 있습니다. 증상이 나타나면 시원한 그늘이나 에어컨이 나오는 실내로 이동하고, 옷을 느슨하게 한 뒤 시원한 물로 몸을 닦아 체온을 낮춰주어야 합니다.

모쪼록 이번 여름에도 우리 어르신들께는 건강하시고 시원한 여름이 되시길 바랍니다. 아울러서 어르신 댁내에도 늘 건강이 함께 하시길 기원드립니다. 감사합니다.

2026. 07. 03.

서울희망데이케어센터장 양 수 윤 올림



7월 식단표



			1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
점심			잡곡밥 시래기된장국 매콤제육 감자볶음 청경채사과무침 배추김치	잡곡밥 몽글순두부 데리야끼치킨 오이송송무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 돈파불고기 치커리우자청무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 우렁된장국 안동찜닭 어묵채소볶음 제철나물 배추김치
간식			떠먹는요구르트	제철과일	떡류	제철과일
저녁			잡곡밥 콩비지찌개 생선조림드 양배추샐러드 제철나물 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 돈육김치볶음 청포묵무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 건새우된장국 춘천갈비드 단호박샐러드 제철나물 배추김치	
	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
점심	잡곡밥 떡국 데리야끼치킨 알감자파리조림 김치볶음 배추김치	잡곡밥 오이냉국 돈육채소볶음 모듬콩자반 제철나물 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 소불고기 한식잡채 제철나물 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 생선조림 닭가슴살샐러드 제철나물 배추김치	잡곡밥 고추장찌개 닭순살굴소스 오이송송무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 된장찌개 제육볶음 건파래볶음 제철나물 배추김치
간식	감자/고구마	제철과일	떠먹는요구르트	제철과일	떡류	제철과일
저녁	잡곡밥 채개장 돈파불고기 부추무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 가스오장국 단호박카레 팝콘치킨 무생채 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 안동찜닭 청포묵양념장 오이지무침 배추김치	잡곡밥 수제비국 부추산적 미나리초무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 도토리묵사발 돈파불고기 단호박샐러드 제철나물 배추김치	

* 식단출처: 위드인 / 위 식단은 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

* 본 칼로리는 영양평가용 프로그램(can-pro)을 기초로 작성한 것으로 급식 대상자의 섭취량에 따라 달라질 수 있습니다.

 7월 식단표 						
	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
점심	잡곡밥 얼갈이된장국 달걀볶음 브로콜리참깨 제철나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 연안볼고기 부추무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 달걀탕 돈사태찜 오이맛살겨자채 제철나물 배추김치	잡곡밥 북어국 고추장볼고기 견과류멸치볶음 제철나물 배추김치	잡곡밥 배운장국 순살달걀비 흑임자샐러드 무생채 배추김치	잡곡밥 오징어무림볶음 생선조림 양배추햄볶음 제철나물 배추김치
간식	감자/고구마	제철과일	떠먹는요구르트	제철과일	떡류	제철과일
저녁	잡곡밥 장터국밥 간장제육볶음 오이무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 호박새우전국 훈제오리채소볶음 청포묵무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 가스오장국 단호박카레 생선까스&소스 마카로니샐러드 배추김치	잡곡밥 된장찌개 달걀비빔밥 간장깨잎지 제철나물 배추김치		
	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
점심	잡곡밥 청국장찌개 돈육채소볶음 단호박샐러드 제철나물 배추김치	잡곡밥 건새우된장국 오삼볼고기 감자볶음 제철나물 배추김치	잡곡밥 맑은미역국 돈육감자볶음 단호박조림 얼갈이된장무침 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 닭살채소볶음 양배추코샐러드 제철나물 배추김치	잡곡밥 콩나물냉국 순살달걀비 단호박조림 제철나물 배추김치	잡곡밥 달걀곰탕국 간장볼고기 오이맛살샐러드 제철나물 배추김치
간식	감자/고구마	제철과일	떠먹는요구르트	제철과일	떡류	제철과일
저녁	잡곡밥 가스오장국 파인애플함박 무생채 제철나물 배추김치	잡곡밥 된장찌개 훈제오리채소 볶음 오이무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 장터국밥 달걀소스볶음 닭살마늘쫄조림 흑임자샐러드 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 수육 무무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 계란탕 돈짜장 탕수육 단무지무침 배추김치	
	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
점심	잡곡밥 맑은부대찌개 간장볼고기 브로콜리참깨 제철나물 배추김치	잡곡밥 조갯살된장국 오징어볶음 감자조림 치커리사과무침 배추김치	잡곡밥 고추장찌개 돈파볼고기 부추무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 제육볶음 단호박조림 제철나물 배추김치	잡곡밥 몽글순두부백탕 순살달걀비 무생채 제철나물 배추김치	
간식	감자/고구마	제철과일	떠먹는요구르트	제철과일	떡류	
저녁	잡곡밥 얼갈이된장국 달걀순살조림 오이무침 흑임자샐러드 배추김치	잡곡밥 장터국밥 간장제육볶음 김치볶음 제철나물 배추김치	잡곡밥 가스오장국 단호박카레 생선까스&소스 제철나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 생선조림 브로콜리볶음 오이맛살겨자채 배추김치	잡곡밥 뼈없는감자탕 돈파볼고기 마늘쫄무침 제철나물 배추김치	

* 식단출처: 위드인 / 위 식단은 사정에 의해 변경될 수 있습니다.
 * 본 칼로리는 영양평가용 프로그램(can-pro)을 기초로 작성한 것으로 급식 대상자의 섭취량에 따라 달라질 수 있습니다.

♡ 센터소식 및 공지사항

첫째, 저희 센터는 **토요일과 공휴일은 17시30분까지 정상** 운영합니다.

7월 17일 제헌절 정상운영

둘째, 코로나, 독감 예방접종을 하셨더라도 안전한 공동생활을 위해 개인위생(특히 손 씻기 등)을 지켜 주시고, 외출 시(센터포함) 꼭 마스크 착용에 신경써주시길 당부 드립니다. 발열, 호흡기 증상이 있을 시 센터 담당 간호사에게 연락 바랍니다. (☎ 010-2373-1983)

셋째, **7월1일(수)에는 어르신 생신잔치**를 진행합니다.

넷째, 어르신의 송영 차량 이용 시 변경사항이 있으시면 미리 연락주시기 바랍니다. 송영 시간과 코스는 도로사정과 어르신의 출석여부에 따라 다소 변경 될 수 있습니다. 양해하여 주시기 바랍니다.

다섯번째, 이용료 납부일은 **매달 20일까지**입니다. (센터의 원활한 운영을 위하여 미납된 이용료는 아래 계좌로 입금 부탁드립니다.)

계좌번호 485501-01-355176 (국민은행)

(입금자명: 서울희망데이케어센터)

어르신 사진

어르신 사진

☺ 저희 센터를 이용해 주셔서 진심으로 감사드리며
 모든 직원들은 어르신 섬김에 항상 최선을 다하겠습니다 ☺

***어르신

[illegible]

■ 건강한 자는 모든 희망을 안고, 희망을 가진 자는 모든 꿈을 이룬다 - 아라비아

 서울 희망 데이케어센터		1일(수)	2일(목)	3일(금)	4일(토)
		실버인지체조 (인지활동)	웃음치료 (인지활동)	김수경노래교실 (인지활동)	노래교실 (인지활동)
		생신잔치 (사회적응)	달력만들기 (인지활동)	빈칸채우기 (인지활동)	미니농구 (동작활동)
		접시로공전달하기 (동작활동)	실버인지공예 (인지활동)	제기던지기 (동작활동)	계절색칠하기 (인지활동)
6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)	11일(토)
탈수예방하기 (인지활동)	사칙연산 (인지활동)	실버인지체조 (인지활동)	웃음치료 (인지활동)	김수경노래교실 (인지활동)	노래교실 (인지활동)
김혜자노래교실 (인지활동)	노래따라쓰기 (인지활동)	색깔인지활동 (인지활동)	속담연결하기 (인지활동)	사자성어따라쓰기 (인지활동)	웃놀이 (동작활동)
오자미던지기 (동작활동)	종이접기 (인지활동)	같은컵찾기 (동작활동)	공동작품만들기 (사회적응)	계란판다트 (동작활동)	도안색칠하기 (인지활동)
13일(월)	14일(화)	15일(수)	16일(목)	17일(금)개천절	18일(토)
동화색칠하기 (인지활동)	돈계산하기 (인지활동)	실버인지체조 (인지활동)	웃음치료 (인지활동)	김수경노래교실 (인지활동)	노래교실 (인지활동)
김혜자노래교실 (인지활동)	기억인지활동 (인지활동)	소리로사물맞추기 (인지활동)	점묘화 (인지활동)	제헌절 (인지활동)	색깔판뒤집기 (동작활동)
풍선놀이 (동작활동)	종이접기 (인지활동)	바둑알쌓기기 (동작활동)	여름날씨 (인지활동)	공기돌모으기 (동작활동)	만다라색칠하기 (인지활동)
20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	25일(토)
동요따라쓰기 (인지활동)	사칙연산 (인지활동)	실버인지체조 (인지활동)	웃음치료 (인지활동)	김수경노래교실 (인지활동)	노래교실 (인지활동)
김혜자노래교실 (인지활동)	단어찾기 (인지활동)	틀린그림찾기 (인지활동)	끝말잇기 (인지활동)	관찰학습도형 (인지활동)	주사위게임 (동작활동)
풍선야구 (동작활동)	종이접기 (인지활동)	집게놀이 (동작활동)	아트브레인 (인지활동)	종이컵날리기 (동작활동)	화투색칠하기 (인지활동)
27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	
노인학대예방 (인지활동)	숨은숫자찾기 (인지활동)	실버인지체조 (인지활동)	웃음치료 (인지활동)	김수경노래교실 (인지활동)	
김혜자노래교실 (인지활동)	OX퀴즈 (인지활동)	홀수짝수찾기 (인지활동)	속담따라쓰기 (인지활동)	관찰학습암호 (인지활동)	
미니컬링 (동작활동)	종이접기 (인지활동)	신문지놀이 (동작활동)	종류구분하기 (인지활동)	흔들흔들게임 (동작활동)	

※ 1교시 10:30~11:30, 2교시 14:00~15:00, 3교시 15:30~16:30